107 學年第一學期健體領域寒假作業須知

請詳閱寒假作業須知與內容後再完成寒假作業內容

寒假作業遺失不補發,請自行至木柵國中網站 http://www.mcjhs.tp.edu.tw/自行下載寒假作業

所有作業請於 108 年 2 月 22 日(五)由康樂股長依照座號順序收齊並登錄缺交者，將作業交給體育授課教師

1. 7-8-9 年級班際體育競賽回憶心得(列入 107 學年第 2 學期體育成績)
2. 7-8-9 年級運動紀錄表請依表格規定的運動項目與拍照運動過程認證方式完成(列入 107 學年第 2 學期體育成績)

****所有拍照的照片需用 WORD 或 PPT 檔繳交，繳交內容請依陳述完成作業的日期與照片地點後存檔在開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交照片認證作業。**

3. 7-8 年級河濱公園自行車道巡禮, 於開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交本項作業。*不會騎自行車的同學請直接改成跑步照片。
   7-8 年級需騎乘 1 次以上,才有及格成績。**請拍出出發點-轉折或休息點-終點三處之有本人照片**證明有完成各次的騎乘, 於開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交本項作業。(列入 107 學年第 2 學期體育成績)
4. 7-8 年級親山教育要敘獎者請依親山教育活動認證卡使用說明與注意事項之規定完成 1 條親山步道，不敘獎者請拍出從出發點-轉折點-終點三處之有本人照片證明有完成該次的親山,於開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交本項作業。。
5. 有運動 30 分鐘以上的同學請至教育部體育署健康體育網路護照網站登錄參與運動次數。http://passport.fitness.org.tw/ 請參閱教育部體育署健康體育網路護照使用說明。
6. 七年級健康教育科寒假作業:寫一份有關防溺宣導的報告,請在網路或報章雜誌上找一則相關的文章下載或剪貼，並寫下至少 200 字感想和心得。也可用 8 開圖畫紙畫出防溺宣導的海報來繳交。(列入 107 學年第 2 學期健教成績)
7. 八年級健康教育科寒假作業,寫一份有關傳染病的報告【報告內容可為以下主題:如何遠離傳染病、如何擺脫慢性病、正確使用醫療資源】,請在網路或報章雜誌上找一則相關的文章下載或剪貼，並寫下至少 200 字感想和心得。(列入 107 學年第 2 學期健教成績)

教育部體育署

體適能宣導 運動健康150 SH150方案

培養新世紀公民是教育重要責任
健全現代國民身心健康是首要條件

教育部體育署自88年起陸續
推動學生體適能提升與精進計畫

體適能333計畫 → 健康體位五年計畫 → 快活計畫 → 運動健康150方案



推動每週在校運動150分鐘策略

檢測瞭解體適能狀況 → 提升體適能認知與方法 → 建立規律運動生活型態 → 擁有良好健康體適能







運動促進健康 能改造大腦
幫助學習 可提升學業表現

教育部體適能網站(http://www.fitness.org.tw/)提供體適能相關資訊，並邀請專家針對主題闡述觀念見解，歡迎教師、家長及學生檢索查閱。

教育部體育署

健康體育網路護照使用說明

各位同學好，想了解自己的體適能狀態與變化嗎?
快!去登錄教育部體育署的健康體育網路護照系統，看看自己的體適能有沒有進步!

步驟 1

先到**教育部體育署體適能網站**

http://www.fitness.org.tw/



步驟 2

再點選**健康體育網路護照**

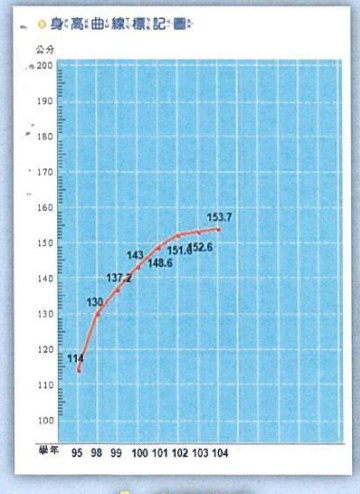
http://passport.fitness.org.tw/



1.帳號為身分證字號
2.密碼為最近一次就學紀錄之學號或座號
3.如登入有誤，請先洽詢就讀學校體育組老師

健康體育護照內容有





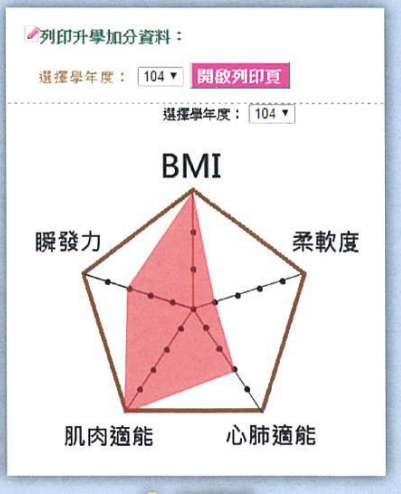
1. 成長軌跡



2. 跑步大撲滿



3. 歷年體適能資料



4. 五角圖

主辦單位：教育部體育署　　承辦單位：中華民國體育學會

木柵國中107學年第一學期7-9年級班際競賽體育寒假作業(列入第二學期體育成績)

班級：　　座號：　姓名：

【2/22（五）中午12：30前繳交，請康樂依座號順序收齊並登記缺交同學座號送給體育老師】，請七年級以拔河為主，八年級以游泳為主，九年級以校慶體育競賽為主，另外七與八年級可以以校慶競賽為主，二擇一寫出觀賞與參賽班際競賽回憶心得。心得字數需200字以上。並請畫上插畫或貼上照片，字請寫工整，畫或照片請在指定位置完成。**凡90分以上者將貼公佈欄並敘嘉獎1次。**

插畫或黏貼照片區

心得：

木柵國中107學年第一學期七-八年級體育科寒假作業運動紀錄表(列入第二學期體育成績)

班級		座號		姓名		
次　　數	日　　期	地　　點		運　　動　　項　　目	球類時間(分) 跑走或游泳距離(公尺) 跳繩累積800下以上（次數)組合式體能操(3循環算1次)跳舞(最少5分鐘,登記並拍成影片讓老師看)	拍照運動過程3張照片拍照見證者簽名所有拍照的照片需用WORD或PPT檔繳交，繳交內容請依陳述完成作業的日期與照片地點後存檔在開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交照片認證作業
1 2000公尺跑走						
2 跳繩800下以上						
3 親山教育 要敘獎者請依親山教育辦法完成親山不敘獎者有去爬政大後山或其他步道即可						
4 組合式體能操(3循環算1次)						
5 組合式體能操(3循環算1次)						
6 騎自行車及格						
7 自選運動項目						
8 自選運動項目						
9 自選運動項目						
10 自選運動項目						

運動紀錄表:

1.運動紀錄表累計每週至少二次，寒假共三個禮拜，要達6次才有及格。運動項目中必須包含一次2000公尺以上跑走及每次跳繩活動累積次數要多於800下，開學後要開始檢測。組合式體能操(3循環算1次):做完這三種動作(仰臥起坐20下+俯地挺身20下+30秒核心肌群動作)稱為1循環.每循環之間休息1-2分鐘,再繼續做完2次。(請同學或家人拍3張照片見證簽名)
2.騎乘自行車次數與親山列入此項紀錄表中之次數。
3.如果寒假期間有參與水上活動請注意防溺宣導須知且要結伴同行並告知家長參與活動的地點。
4.有運動30分鐘以上請至教育部體適能網站登錄參與運動次數。http://passport.fitness.org.tw/
5請同學們多參與戶外活動，但須注意自身安全且要熱身以預防運動傷害。
6.舞蹈(加分): 跳舞(歌曲要有3分鐘,錄影時間最少4分鐘,登記紀錄表中並拍成影片開學後讓老師看)
7."Tabata" 一首歌時間瘦身！ #適合有一定基礎初學者或女生的版本 https://www.youtube.com/watch?v=XpbHImSbjXw

木柵國中 107 學年第一學期七、八年級寒假作業
河濱公園自行車道或其他地點騎乘自行車之拍照說明(列入第二學期體育成績)

每次騎乘時間最少 30 分鐘,且攜伴一起騎車。騎乘時請戴安全帽並注意安全要熱身以預防運動傷害。出發前請事先告知家中家長並保持聯絡。

1. YouBike 會員前 30 分鐘 5 元。會員已註冊的悠遊卡票卡餘額需≧10 元。
2. 不會騎自行車的同學請至體育組登記,將發給不同之寒假作業替代方案。表格內容要填寫完整。
3. **所有寒假作業於 108 年 2 月 22 日(五)由各班康樂股長收齊後繳交給任課體育老師。**
4. 七-八年級需騎乘 1 次以上,才及格。請貼上出發點-轉折點-終點三處之照片證明有完成各次的騎乘。**照片服裝不得重複，請照片清楚呈現主角本人與拍照地點。**所有拍照的照片需用 WORD 或 PPT 檔繳交，繳交內容請依陳述完成作業的日期與照片地點後存檔在開學後依老師指定之時間與網站上傳電子檔繳交照片認證作業。**

參考網站

1.戀戀河濱趴趴走 http://www.riversidepark.taipei.gov.tw/BikePath/index.aspx

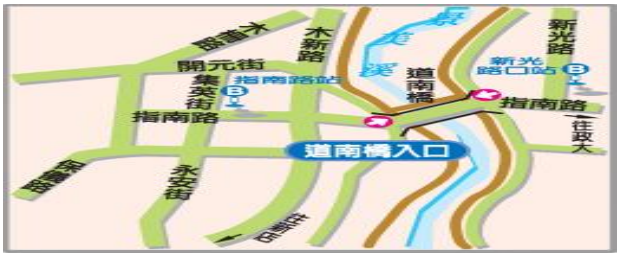
2.YouBike 的網站 http://taipei.youbike.com.tw/



長　度：	左岸 3.8 公里，右岸 8.1 公里
騎乘時間：	左岸約 25 分鐘，右岸約 40 分鐘，可由道南橋、一壽橋連接兩岸
交　　通：	捷運:　捷運動物園站下車即抵。 公車:　236、237、282、295、611、棕 3、棕 11、棕 15、綠 1，於動物園站下車即抵。

景美溪自行車道出入口







YouBike 的網站 http://taipei.youbike.com.tw/

YouBike 租借處

文山區	師範大學公館校區
文山區	興豐公園
文山區	捷運景美站
文山區	羅斯福景隆街口
文山區	台北花木批發市場
文山區	文山行政中心
文山區	捷運木柵站
文山區	捷運動物園站(2 號出口)
文山區	國立政治大學
文山區	考試院　臺北市立景美女中　文山運動中心

臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡使用說明與注意事項

要完成親山教育敘獎活動者請到體育組領取認證卡到親山步道打印，不敘獎者有去爬政大後山或其他步道即可

使用說明與注意事項：

1. 請多利用本市「親山步道主題網 http://letsgo.taipei-elife.net/cgi-bin/SM_theme?page=42d78876」、「臺北縣政府之藝術與人文教育資源網 http://arts-culture.tpc.edu.tw/~bravo/aboutus.php 」、「臺北縣登山步道導覽資訊網 http://sport.tpc.edu.tw/people/mountain/intro.htm 」或「臺北市政府建設局生態保育休閒網 http://www.dortp.gov.tw/big5/content/Content.asp?cid=206」，親山前請查詢有關親山活動之相關訊息或資料（例如：交通路線、打印臺位置、步道路線圖與當天氣候）再參與活動。
2. 本校學生凡於就學期間能完成 20 條親山步道之旅（採累積制），於每年 5 月初，主動提示佐證資料（有親山認證章打印於認證章登記處），交由學校審查通過後，陳報臺北市政府教育局核定後，頒發獎狀，以資鼓勵。**※有一次認證可記嘉獎一次（路線要不同）。**
3. 本校學生，利用時間從事親山步道健行，以不重複相同步道前提，分別累積達 3 次、6 次、9 次，並有資料佐證者（**有親山認證章打印於認證章登記處**），由本校體育授課教師審查通過者，於 9 年級下學期 4 月份分別統一頒發「親山級勇士」、「山友級勇士」、「健腳級勇士」證書 1 紙，以資鼓勵。

親山步道路線及現況

山系	區位	編號	親山步道名稱	步道平面長度m	全線長度km	估計步行時間	備註
大屯山系	北投	1	關渡親山步道	2.6	4.2	2小時30分鐘	△
		2	忠義山親山步道	2.1	3.9	2小時20分鐘	△
		3	貴子坑親山步道	2.2	7.0	2小時20分鐘	△
		4	中正山親山步道	3.8	7.0	2小時50分鐘	◎
		5	軍艦岩親山步道	2.8	5.8	2小時30分鐘	☆
七星山系	士林	6	天母古道親山步道	2.3	3.4	1小時45分鐘	△
		7	坪頂古圳親山步道	1.4	3.2	1小時20分鐘	△
		8	大崙頭尾山親山步道	3.7	5.5	1小時30分鐘	☆
五指山系	中山	9	劍潭山親山步道	2.7	4.5	2小時10分鐘	△
	內湖	10	金面山親山步道	2.2	3.0	2小時30分鐘	◎
		11	忠勇山、鯉魚山親山步道	3.2	4.8	2小時50分鐘	☆
		12	白鷺鷥山、明舉山、康樂山親山步道	4.2	6.0	3小時40分鐘	☆
南港山系	南港	13	更寮古道親山步道	3.4	4.0	2小時20分鐘	☆
		14	南港山縱走親山步道	6.2	7.0	3小時40分鐘	◎
		15	麗山橋口親山步道	1.8	4.1	1小時40分鐘	△
	信義	16	虎山親山步道	2.1	3.4	2小時20分鐘	△
		17	象山親山步道	1.5	2.4	1小時40分鐘	△
	文山	18	仙跡岩親山步道（1路支線）	2.0	3.5	1小時30分鐘	△
			仙跡岩親山步道（2路支線）	1.3	2.2	1小時30分鐘	△
二格山系	文山	19	指南宮貓空親山步道	3.9	6.4	2小時30分鐘	☆
		20	指南茶路親山步道	3.7	9.1	3小時10分鐘	☆

備註：◎「山友級」；☆「健腳級」；△「休閒級」

要完成親山教育敘獎活動者請到體育組領取認證卡到親山步道打印

班級:　　座號:　　姓名:

八年級健康教育科寒假作業,寫一份有關傳染病的報告【報告內容可為以下主題:如何遠離傳染病、如何擺脫慢性病、正確使用醫療資源】,請在網路或報章雜誌上找一則相關的文章下載或剪貼，並寫下至少 200 字感想和心得。(列入 106 學年第 2 學期健教成績)

請貼出寫心得的文章，若文章內容太多，請黏好後整齊摺好再繳交!